السَلَطات

الشهيَة

أطباق عالمية

المكسيكية mexican salad

■■□ | مدّة الطهي: صفر دقيقة - مدّة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- حبّة ألفوكادو منزوعة البذرة، مقشّرة ومقطّعة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض أو اللايم
- أوراق خسّ حسب الرغبة
- حبتا طماطم (بنادورة) مقطعتان قطعاً كبيرة
- فليفلة خضراء مقطعة
- 315 غ من الفاصولياء الحمراء المعلّبة والمجففة
- ملعقتان صغيرتان من الكزبرة الطازجة المقطّعة
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. ضعي الأفوكادو وعصير الليمون الحامض في وعاء صغير وقلبي، إلى أن يتغلغل الحامض في الأفوكادو.
2. رتّبي أوراق الخسّ والطماطم (البنادورة) والفليفلة الخضراء والفاصولياء ومزيج الأفوكادو، بطريقة مرتّبة في علبتي طعام، ثمّ انثري عليها الكزبرة والفلفل الأسود؛ لإضفاء نكهة لذيذة. غطّيها ثمّ ضعيها في البراد إلى أن تحتاجي إليها.

لشخصين



نصيحة الطاهي:
خلط الأفوكادو وعصير الليمون الحامض أو اللايم يُبقي على لون الأفوكادو الجميل.

سلطة **الأنواع الثلاثة** من البنـادورة (الطماطم)

three tomatoes salad

■□□ مدّة الطهي: صفر دقيقة -- مدّة التحضير: 15 دقيقة

المقادير

- 6 أثمار بنادورة (طماطم) إيطالية مقطّعة شرحات كبيرة
- 250 غ بنادورة (طماطم) بريّة صغيرة شطرت كل ثمرة منها إلى نصفين
- 3 حبّات بنادورة (طماطم) موسمية مقطّعة شرحات كبيرة
- بصلة حمراء واحدة مقطّعة
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ
- ملعقتان كبيرتان من الريحان الطازج المقطّع
- فلفل أسود طازج مفروم
- أوراق خسّ متناسقة

طريقة التحضير

1. ضعي البنادورة الإيطالية والبنادورة البريّة والبنادورة الموسمية مع البصل والخلّ والريحان والفلفل الأسود، في وعاء، وقلّبيها لتمتزج المقادير جميعها. دعيها جانباً نصف ساعة.
2. صفي أوراق الخسّ بتناسق في طبق تقديم كبير، ثمّ أضيفي إليها خليط البنادورة (الطماطم).

لـ6 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكنك تحضير هذه السلطة باستعمال أيّ من أصناف الطماطم (البنادورة)، لذا استخدمي الأصناف الموسمية المتوافرة في السوق.

سلطة
salad
مع تتبيلة حارّة with hot dressing

مدّة الطهي: صفر دقيقة – مدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- 375 غ من حبّات الذرة المعلّبة والمجففة
- 375 غ من الفاصولياء الحمراء المعلّبة المغسّلة والمجففة
- 90 غ من اللوبياء المسلوقة والمقطّعة إلى قطع بحجم 5 سنتم (قطعي قرنين منها، إلى قطع صغيرة)
- فليفلة حمراء كبيرة مقطّعة إلى مكعّبات
- فليفلة خضراء كبيرة مقطّعة إلى مكعّبات
- 3 حبّات بنادورة مقطّعة
- حبتا أفوكادو مقطّعتان

تتبيلة الحارّ والأعشاب

- بصلة حمراء واحدة مقطّعة
- 3 ثمرات فليفلة خضراء صغيرة طازجة مقطّعة قطعاً ناعمة
- فصّان مهروسان من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطّعة
- ملعقتا كمّون مطحون
- ثلث كوب أو ما يعادل 90 مل من الخلّ الإيطالي
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون

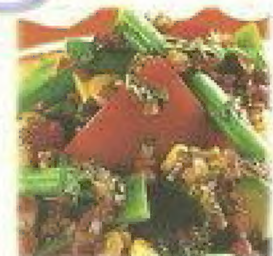
طريقة التحضير

1. ضعي الذرة الحلوة والفاصولياء الحمراء واللوبياء والفليفلة الحمراء والخضراء مع الطماطم (البنادورة) والأفوكادو في وعاء للسلطة، وقلّبيها جيّداً.
2. لكي تحضري التتبيلة، ضعي البصل والفليفلة الحارّة والثوم والكزبرة والكمون، بالإضافة إلى الخلّ وزيت الزيتون، في وعاء آخر وامزجيها جيّداً.
3. اسكبي التتبيلة فوق السلطة، واخلطيها جيّداً، ثمّ غطّيها وضعيها، مدّة ساعة، في البرّاد.

لـ 6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

املئي قدراً بالماء، ودعي الماء يغلي على النار. غطّسي اللوبياء في هذا الماء ودعيها إلى أن يصبح لونها أخضر فاتحاً، ثمّ برّديها فوراً بالماء البارد. قدّمي هذه السلطة إلى جانب التورتيلا المقلية أو لفّيها بالخبز الأسمر، وبذلك تقدّمين وجبة خفيفة شهية.



سلطة والدورف waldorf salad

■□□ : مدّة الطهي: صفر دقيقة – مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- تفاحتان كبيرتان خضراوان منزوعتا اللبّ ومقطعتان إلى مكعّبات
- تفاحة حمراء كبيرة منزوعة اللبّ ومقطّعة إلى مكعبات
- 3 سيقان كرفس مقطّعة
- 60 غ من البندق
- ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطّع
- ربع كوب أو ما يعادل الـ60 غ من المايونيز
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. ضعي التفاح الأخضر والأحمر والكرفس والبندق والبقدونس، في وعاء واخلطي جيداً.
2. ضعي الكريمة الحامضة والمايونيز والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في وعاء صغير، واخلطي جيداً. ثمّ أضيفي خليط المايونيز إلى مزيج التفاح واخلطيهما. وأخيراً، غطي الوعاء وضعيه في البرّاد.

لـ6 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكن تحضير هذه السلطة مسبقاً. لكن، إن كنت ستحضرينها، قبل ساعتين من التقديم، فرشّي مقدار ملعقة صغيرة من عصير اللايم أو الليمون على التفاح، لكيلا يصبح بني اللون.

سلطة الريحان مع البرتقال والدرّاق

basil, orange and peach salad

مدّة الطهي: صفر دقيقة - مدّة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- باقة من الريحان الطازج
- 6 ثمرات مقشّرة ومقطّعة من برتقال «أبو صرّة»
- 3 ثمرات مقشّرة ومقطّعة من الدرّاق
- بصلة حمراء مقطّعة شرحات طولية
- ملعقتان كبيرتان من الخل
- فصّ مهروس من الثوم
- ملعقتان كبيرتان من عصير التفّاح غير المحلّى
- ملعقتان كبيرتان من زيت العصفر

طريقة التحضير

1. اغسلي أوراق الريحان وجفّفيها، ونسقيها في صحن التقديم.
2. اخلطي البرتقال والدرّاق والبصل في وعاء صغير.
3. اخفقي الثوم والخلّ وعصير التفاح والزيت، جيداً. واسكبي المزيج فوق البرتقال والدرّاق والبصل في صحن التقديم.
4. اخلطي جيّداً، زيّني وسط الطبق ببعض أوراق الريحان، وقدمي السلطة مباشرة.

لـ6 أشخاص

نصيحة الطاهي:

هذه السلطة، كغيرها من السلطات المكوّنة من الأعشاب والفواكه، مغذية ولا تكسبك الوزن. إن كنت ممن يرغبن في الحفاظ على رشاقتهنّ، فاستبدلي، بطبق رئيس، صحن سلطة غنياً بالمعادن والفيتامينات ويحتوي على سعرات حرارية قليلة.



سلطة الجرجير والبرتقال
watercress and orange salad

مدّة الطهي: صفر دقيقة – مدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- كوب أو ما يعادل 185 غ من البرغل
- كوبان أو ما يعادل 500 مل من الماء المغلي
- حفنة واحدة من الجرجير مقسّمة
- حبة أفوكادو مقشّرة ومنزوعة اللب ومقطّعة
- حبتا برتقال منزوعتا الغلاف الأبيض ومقطعتا اللب
- 250 غ من الطماطم (البنادورة) البرّية المشطورة
- ثمرة فليفلة حمراء مقطّعة

تتبيلة البرتقال

- نصف كوب أو ما يعادل 125 مل من عصير البرتقال
- ملعقة كبيرة من بذور الخشخاش
- ملعقتان من الخلّ

طريقة التحضير

1. ضعي البرغل في وعاء، ثمّ اغمريه بالماء المغلي، واتركيه، مدّة 10 دقائق أو 15 دقيقة، أو إلى أن يصبح ناعماً، ثمّ صفّيه من الماء.
2. ضعي البرغل والجرجير والأفوكادو والبرتقال والطماطم (البنادورة) والفليفلة الحمراء في وعاء للسلطة.
3. ضعي عصير البرتقال وبذور الخشخاش والخلّ في قنينة لتحضير التتبيلة، وأحكمي إغلاقها، ثمّ هزّيها وحريكها، جيّداً. اسكبي التتبيلة فوق السلطة وامزجي الخليط. قومي بتغطيته واتركيه يبرد حتّى موعد تقديمه.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

تُعتبر خلطة الأفوكادو والبرتقال اختياراً موفقاً دائماً. ويوفّر الجرجير النسبة الضرورية من الحديد. إن أردت للسلطة أن تكون أكثر فائدة، يمكنك إضافة جبنة الفيتا المقطعة، إليها.

سلطة البرتقال والسبانخ
orange and spinach salad

مدّة الطهي: صفر دقيقة – مدّة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- 6 ثمرات برتقال مقشّرة ومنزوعة الغلاف الأبيض ومقطّعة كل منها إلى 4 قطع
- بصلتان حمراوان مقطعتان
- 90 غ من اللوز المحمّص والمقطّع
- حبتان مقطعتان من الفليفلة الحمراء متوسطتا الحجم وطازجتان
- نصف حفنة من الكزبرة الطازجة
- 4 ملاعق كبيرة من أوراق النعناع
- ربع حفنة أو ما يعادل 125 غ من أوراق السبانخ المقطّعة

طريقة التحضير

1. ضعي البرتقال والبصل واللوز والفليفلة وأوراق الكزبرة والنعناع، في وعاء، واخلطيها، ثم دعيها مدّة 30 دقيقة. صفي أوراق السبانخ في طبق كبير للتقديم، ثمّ اسكبي السلطة فوقها.

لـ6 أشخاص



نصيحة الطاهي:

زيني الطبق بالمزيد من البصل الأحمر، وقدّمي السلطة مع اللحم أو الدجاج المشوي.

سلطة المعكرونة اللولبية

spiral pasta salad

مدّة الطهي: 10 دقائق - مدّة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وفق تعليمات الغلاف. ثمّ صفّيها من الماء، وبرّديها في الماء البارد، ودعيها جانباً إلى أن تبرد تماماً.
2. ضعي المعكرونة والطماطم (البندورة)، والأرضي شوكي والفليفلة والزيتون والريحان وجبنة البارميزان والزيت والخلّ، في وعاء، واخلطيها. غطّي الخليط واتركيه في البرّاد، مدّة ساعتين، أو إلى أن يصبح جاهزاً للتقديم.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

تجدين، في هذه السلطة الرائعة، أجمل نكهات المطبخ الإيطالي. وهي لذيذة إذا ما قُدمت إلى جانب الخبز المحمّص وجبنة الريكوتا المحمّصة. حضّريها، لو تسنّى لك ذلك، قبل يوم من تقديمها، لتنضج نكهتها.

المقادير

- 500 غ من المعكرونة اللولبية
- 100 غ من الطماطم (البندورة) المجففة في الهواء الطلق والمقطّعة شرحات رقيقة
- 100 غ من لبّ الأرضيّ شوكي المملّح والمقطّع
- 75 غ من الفليفلة المقطّعة المجففة أو المشوية
- 125 غ من الزيتون الأسود المملّح
- 12 ورقة ريحان طازجة
- 60 غ من جبنة البارميزان المقطّعة
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة من الخلّ الإيطالي أو الخلّ العادي



سلطة السبيدج التايلندية

thai squid salad

مدّة الطهي: 5 دقائق – مدّة التحضير: 40 دقيقة

المقادير

- 3 أطراف سبيدج منظّفة
- 185 غ لوبياء مقطّعة طولياً
- حبتا طماطم (بندورة) مقطّعتان إلى شرحات
- ثمرة صغيرة من البابايا المقشّرة والمنزوعة البذور والمقطّعة
- 4 بصلات خضراء مقطّعة
- 30 غ من النعناع الطازج
- 30 غ من الكزبرة الطازجة
- حبة فليفلة حمراء مقطّعة

تتبيلة الحامض

- ملعقتان صغيرتان من السكر الأسمر
- 3 ملاعق كبيرة من عصير الليمون الحامض
- ملعقة كبيرة من صلصة السمك

نصيحة الطاهي:

من الأفضل تقديم الصلصة أو التتبيلة منفردةً ليختار الضيف القدر الذي يرغب فيه منها.

طريقة التحضير

1. شقّي طولياً أطراف السبيدج بسكّين مسنّنة (الصورة أ) ثمّ افتحيها. اصنعي حزوزاً على سمكات السبيدج من دون أن تقطعيها إلى الطرف الثاني ثمّ اعيدي الكرّة، في الاتجاه المعاكس (الصورة ب) لتحصلي على شكل ماسة.
2. سخّني مقلاة أو مشواة غير قابلة للالتصاق على حرارة عالية، واشوي السبيدج من كلّ جهة مدّة دقيقة أو دقيقتين (الصورة ج) أو إلى أن ينضج. ثم أخرجيه من المقلاة وقطعيه شرحات رقيقة.
3. ضعي السبيدج واللوبياء والطماطم (البندورة) والبابايا والبصل الأخضر والنعناع والكزبرة والفليفلة في صحن التقديم.
4. ضعي السكر الأسمر وعصير الليمون وصلصة السمك في قنينة لتحضير التتبيلة، ثم أغلقيها وهزيها وحركيها جيّداً. اسكبي هذا المزيج على السلطة واخلطي المزيج. غطي السلطة ودعيها جانباً مدّة 20 دقيقة قبل تقديمها.

لـ4 أشخاص


أ


ب


ج

سلطة المينسترون
minestrone salad

| مدّة الطهي: 10 دقائق - مدّة التحضير: 40 دقيقة

المقادير

- 250 غ من معكرونة بشكل أصداف
- 440 غ من حمّص معلّب مغسول ومصفّى
- جزرتان مقطّعتان إلى مربّعات
- حبّتا كوسا مقطّعتان إلى مربّعات
- ساقا كرفس مقطّعتان إلى مربعات
- حبة فليفلة حمراء مقطّعة إلى مربعات
- 155 غ من اللوبياء المسلوقة
- 3 ثمرات طماطم (بندورة) إيطالية مقطّعة شرحات
- 250 غ من أوراق الخسّ المختلطة

تتبيلة البستو

- 125 غ من البستو الجاهزة (صلصة الريحان مؤلّفة من: أوراق الريحان والثوم والبندق والزيت وجبنة البارميزان المطحونة معاً)
- نصف كوب أو ما يعادل 100 غ من اللبن الطبيعي
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز

طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وفق التعليمات على الغلاف، ثمّ صفيها من الماء الحار، ومرريها تحت الماء البارد، ودعيها جانباً لتبرد تماماً.
2. ضعي الحمّص والجزر والكوسا والكرفس والفليفلة واللوبياء والطماطم (البندورة) والمعكرونة في وعاء واخلطيها.
3. ضعي بعض أوراق الخسّ في طبق التقديم وأضيفي المزيج.
4. ضعي صلصة البستو واللبن والمايونيز في وعاء واخلطيها جيّداً لتحضير التتبيلة. اسكبي التتبيلة فوق السلطة وقدّميها.

لـ 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يحتوي هذا الطبق على نكهات شوربة المينسترون جميعها، إنّما بشكل سلطة. إذا لم تتوافر لديك الطماطم (البندورة) الإيطالية، فاستخدمي العادية منها.

سلطة الفاصولياء العريضة الحارّة

chili broad bean salad



مدة الطهي: 25 دقيقة – مدة التحضير: [illegible]

المقادير

- 375 غ من المعكرونة بشكل أصداف صغيرة
- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 250 غ من الفاصولياء العريضة المجمّدة أو المنزوعة الغلاف الخارجي
- ملعقة صغيرة من معجون الفليفلة الحارّة (السامبل أولك)
- كوب ونصف أو ما يعادل 375 مل من مرق الدجاج
- 6 حبّات فجل مقطّعة شرحات رقيقة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المقطّع
- 30 غ من جبنة البارميزان الطازجة المبشورة

تتبيلة الثوم

- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من خلّ التفاح
- فصّ مهروس من الثوم
- فلفل أسود طازج مطحون

طريقة التحضير

1. اسلقي المعكرونة في الماء المغلي، وفق التعليمات على الغلاف، ثمّ صفّيها وبرّديها بالماء البارد، وصفّيها مجدّداً، ودعيها جانباً لتبرد تماماً.
2. سخّني الزيت في مقلاة كبيرة، واقلي الفاصولياء العريضة ومعجون الفليفلة الحارّة، مدّة 3 دقائق، على درجة حرارة معتدلة. زيدي إلى ذلك المرق ودعيه إلى أن يصل إلى درجة الغليان، ثمّ غطّيه واتركيه على النار، مدّة 10 دقائق. صفّيه من السوائل واتركيه جانباً ليبرد.
3. ضعي الزيت والخلّ والثوم في قنينة، وأحكمي إغلاقها ثمّ هزّيها وحرّكيها جيّداً، لتحضير التتبيلة.
4. ضعي المعكرونة وخليط الفاصولياء والفجل والبقدونس وجبنة البارميزان في صحن السلطة. اسكبي التتبيلة ثمّ اخلطيها.

لـ 4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

تُعتبر المعكرونة الصغيرة مكمّلة مثالية لسلطات الصيف. فهي تساعد على الهضم البطيء للكاربوهيدرات؛ مما يسمح بممارسة الرياضة والنشاطات الصيفية، بعد تناول الطعام.

سلطة مدينة نيس الفرنسية niçoise salad



مدة الطهي: صفر دقيقة - مدة التحضير: 50 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي التونا والأرضي شوكي والجبنة والبيض والبطاطا والطماطم (البندورة) والبصل واللوبياء والزيتون، في وعاء كبير، واخلطي لتحضري السلطة.
2. ضعي الزيت والخردل والخلّ والثوم والفلفل الأسود (حسب الرغبة) في قنينة، ثمّ أغلقيها وهزّيها وحركيها بقوّة لتحصلي على التتبيلة. زيدي محتوى القنينة إلى السلطة وحركي المزيج.
3. صفّي أوراق الخس في صحن التقديم، واسكبي السلطة فوقها.

لـ أشخاص

المقادير

- أوراق خس وفق الرغبة

سلطة التونا

- 440 غ من التونا المعلّبة المصفاة والمهروسة
- 125 غ من لبّ الأرضي شوكي المعلّب والمصفّى والمقطّع (اختياري)
- 125 غ من جبنة لذيذة (جبنة الشيدار) مقطّعة مكعّبات
- 4 بيضات مسلوقة ومقطّعة شرحات
- حبتا بطاطا مسلوقتان ومقطعتان شرحات
- بصلة واحدة مقطّعة
- 250 غ من اللوبياء المطبوخة
- 45 غ من الزيتون المحشوّ والمقطع شرحات

تتبيلة صلصة مدينة نيس

- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من زيت الزيتون
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ
- فصّ مهروس من الثوم
- نصف ملعقة صغيرة من الخردل الفرنسي
- فلفل أسود طازج مطحون

نصيحة الطاهي:

قدّمي هذه السلطة مع الخبز المحمّص أو الخبز الفرنسي المحمّص لتحصلي على وجبة كاملة. كما أن إضافة الأنشوفة وجبن البارميزان فكرة رائعة. اشتري دائماً المكونات التي تناسب طبقك. فالتونة المهروسة الأرخص هي الخيار الأمثل لسلطة مماثلة. هي رخيصة السعر بسبب مظهرها غير المتماسك وليس بسبب تدني جودتها. كما أنّ جبنة الفيتا هي بديل شهي وألذّ في خيار الجبن اللذيذ (جبنة الشيدار مثلاً).

سلطة الهليون وسمك السلمون

asparagus and salmon salad

■□□ | مدة الطهي: 7 دقائق - مدة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- 750 غ من أغصان الهليون المقلّمة
- أوراق خس حسب اختيارك
- 500 غ من شرحات سلمون مدخّن
- فلفل أسود مطحون طازج

صلصة اللبن بالليمون

- كوب أو ما يعادل 200 غ من اللبن
- ملعقة كبيرة من بشر الليمون
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة من الشبث المقطّع
- ملعقة صغيرة من الكمّون

طريقة التحضير

1. اغليّ الهليون في الماء أو على البخار أو ضعيه في المايكروايف إلى أن يطرى. صفيّه من الماء وبردّيه تحت الماء البارد، ثمّ صفيّه مجدداً ونشفيه واتركيه يبرد. رتّبي أوراق الخسّ والهليون وشرحات السلمون في أطباق التقديم.
2. ضعي اللبن والليمون المبشور وعصير الليمون والشبث في وعاء صغير واخلطي المزيج.
3. اسكبي الصلصة فوق السلطة، ورشّي عليها الفلفل الأسود. غطّي السلطة وضعيها في البرّاد واتركيها حتّى موعد تقديمها.

لـ 6 أشخاص



نصيحة الطاهي:

إذا لم يتوافر لديك الهليون الطازج فاستبدلي به اللوبياء أو البازيلاّ.

سلطة القريدس المشوي

grilled prawn salad

مدّة الطهي: دقيقتان – مدّة التحضير: ٣٠ دقيقة

المقادير

- ١٥ سمكة قريدس منزوعة القشر والعروق (الكركي الكبير)
- فليفلة خضراء طازجة منزوعة البذور ومقطعة
- ربع كوب أو ما يعادل ٦٥ مل من صلصة الصويا الخفيفة
- ملعقة كبيرة من العسل
- نصف هندباء بريّة خضراء منفصلة الأوراق
- نصف هندباء بريّة حمراء منفصلة الأوراق
- حبتا مانجا غير ناضجتين مقطعتان شرحات رفيعة
- ٤ ملاعق كبيرة من النعناع الطازج
- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق الكزبرة الطازجة
- ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- ملعقتان كبيرتان من عصير اللايم

طريقة التحضير

1. ضعي القريدس والفليفلة وصلصة الصويا والعسل في وعاء (الصورة أ) ثمّ اخلطيها وملحيها، واتركيها مدّة ٥ دقائق.
2. رتبي الهندباء الحمراء والخضراء والمانجا والنعناع والكزبرة في أطباق التقديم. اخلطي السكر الأسمر وعصير اللايم في وعاء صغير (الصورة ب)، ورشي الخليط فوق السلطة.
3. سخني مقلاة غير قابلة للالتصاق على حرارة عالية، ثمّ أضيفي سمكة القريدس (الصورة ج) واقليها مدّة دقيقتين، أو إلى أن تنضج. ضعي سمكة القريدس فوق السلطة، واسكبي فوقها السوائل المتبقية في المقلاة وقدّميها مباشرة.

لـ٤ أشخاص

نصيحة الطاهي:

عليك تقديم هذه السلطة فور تحضيرها.



أ



ب



ج

سلطة القيصر بالدجاج

chicken caesar salad

مدّة الطهي: 25 دقيقة – مدّة التحضير: 35 دقيقة

المقادير

- 2 فيليه من صدر الدّجاج
- 4 شرحات من لحم البقر
- خسة واحدة رومانية، انزعي الأوراق
- 250 غ من الطماطم (البندورة) الكرزية وقد شُطرت كل ثمرة منها إلى نصفين
- 125 غ من جبنة البارميزان

الخبز المحمّص

- 250 غ من مكعبات الخبز
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

تتبيلة الخردل بالكريمة

- نصف كوب أو ما يعادل الـ125 غ من الكريمة الحامضة
- نصف كوب أو ما يعادل الـ125 غ من المايونيز
- ملعقتان كبيرتان من الخردل
- 3 فيليه مقطّعة من الأنشوفة
- ربع كوب أو ما يعادل الـ60 مل من الماء



طريقة التحضير

1. سخّني مشواة الفحم على درجة حرارة معتدلة.
2. لكي تصنعي الخبز المحمّص، ضعي مكعبات الخبز في وعاء أو صينية للخبز ورشي عليها الزيت واخبزيها مدّة 15 دقيقة أو إلى أن تصبح محمّصة وذهبيّة اللون ثمّ دعيها تبرد.
3. ضعي القليل من الزيت على المشواة، وصفي عليها الدجاج وشرحات اللحم، ودعيها تشوى مدة دقيقتين أو 3 دقائق من كلّ جانب لها أو إلى أن يطرى الدجاج ويُحمّص اللحم. دعيها لتبرد ثم قطعي الدجاج إلى شرحات وافرمي اللحم.
4. صفي أوراق الخس والطماطم (البندورة) والدجاج واللحم في وعاء.
5. ضعي الكريمة الحامضة والمايونيز والخردل والأنشوفة والماء في الخلاط لتصنع التتبيلة. واخلطي المكونات، إلى أن تصبح مزيجاً متكاملاً. اسكبي التتبيلة فوق السلطة، قبل التقديم مباشرة، ورشي فوقها جبنة البارميزان المبشورة والخبز المحمص.

لـ8 أشخاص

نصيحة الطاهي:

لتحضري الخبز المحمص، انزعي قشرة الخبز الفرنسي الخارجية وقطعيه مكعبات متناسقة. اقطعي رغيف الخبز بسماكة ٥ ملم وربع للقطعة، واقطعي القطع بعرض 5 ملم وربع، ثم اقطعيها في الاتجاه المعاكس أيضاً 5 ملم وربع، ليصبح لديك مكعبات بقياس 5 ملم وربع. يمكنك الاحتفاظ بالفائض من هذا الخبز المحمص، أسابيع عديدة، في وعاء زجاجي محكم السد.

سلطة الدجاج من مدينة نيو مكسيكو

new mexico
chicken salad

مدة الطهي: ٥ دقيقة – مدة التحضير ٢٠ دقيقة

طريقة التحضير

1. رتبي الرشاد والأزهار والهندباء الحمراء، بطريقة أنيقة في صحن التقديم، وضعي فوقها الكريب فروت ولحم الدجاج.
2. ضعي البندق وأوراق الغار والفليفلة والسكر والخلّ والزيت، في وعاء لتحضير التبيلة، واخلطي المزيج. اسكبي التبيلة فوق السلطة قبل تقديمها مباشرة.

لـ4 أشخاص

المقادير

- حفنة من الرشاد
- أزهار صالحة للأكل من اختيارك
- ٥ أوراق مقطّعة من الهندباء الحمراء
- حبة كريب فروت مقشّرة ومنزوعة الغلاف الخارجي ومقطّعة
- صدرا دجاج مدخّن ومقطّعان شرحات

تبيلة البندق بالفليفلة الحارّة

- 4 ملاعق كبيرة من البندق المحمّص
- ٥ أوراق غار
- حبتا فليفلة حمراوان مقطعتان جيّداً
- ملعقتان كبيرتان من السكر
- ثلث كوب أو ما يعادل ٩٥ مل من الخردل
- ربع كوب أو ما يعادل ٥٥ مل من زيت الزيتون



نصيحة الطاهي:

يمكن أن تختاري من بين الأزهار الصالحة للأكل نيّةً، وهي تشمل، الرشاد وإبرة الراعي والورود والآذريون والبنفسج وأزهار الكوسا ومعظم الأعشاب: كالثوم المعمّر والجرجير والحمحم والشبت وإكليل الجبل والخزامى والريحان. جربي الأكياس المعبأة بمختلف أنواع الزهور الصالحة للأكل الموجودة في متاجر البقالة أو في متاجر بيع الأطعمة.

سلطة السبانخ ولحم البقر

spinach and meat salad

مدّة الطهي: 7 دقائق - مدّة التحضير: 20 دقيقة

المقادير

- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- 4 شرائح مقطّعة من لحم البقر
- 90 غ من اللوز المقطّع
- 500 غ من السّبانخ المقطّع قطعاً كبيرة

تتبيلة الجبنة الزرقاء

- 60 غ من الجبن المفتت
- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من الكريمة الحامضة
- ربع كوب أو ما يعادل الـ 60 مل من الكريمة المزدوجة

طريقة التحضير

1. سخّني الزيت في المقلاة، وأضيفي إليه اللحم، وقلّبيه على درجة حرارة معتدلة، مدّة 3 أو 4 دقائق أو إلى أن يصبح اللحم محمّصاً. أضيفي اللوز وقلّبيه، ثلاث دقائق، أو إلى أن يصبح ذهبي اللون.
2. رتّبي السبانخ في طبق كبير للتقديم، وضعي اللحم واللوز ومرق اللحم، واخلطي المزيج.
3. ضعي الجبنة والمايونيز والكريمة الحامضة والكريمة المزدوجة في وعاء، واخلطي المكوّنات لتحضري التتبيلة. اسكبي المحتوى على السلطة وقدّميها مباشرة.

لـ 4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

قد يُسبب اللحم الساخن ذبول أوراق السبانخ. لذا يكمن السرّ في الوصفات المماثلة بتحضيرها وتقديمها على الفور. قدّمي هذه السلطة مع الخبز المحمص أو اللفائف، لتحصلي على وجبة كاملة.

السلطة **الخضراء** مع تتبيلة الكريمة

green salad in creamy dressing

مدّة الطهي: 5 دقائق - مدّة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. اقلي لحم البقر في مقلاة على حرارة معتدلة، مدّة 4 أو 5 دقائق، أو إلى أن يُحمّص، ثمّ ضعيه على ورق زبدة واتركيه ليبرد.
2. رتبي الخس والطماطم (البنادورة) والجزر والكرفس والبازيلا واللحم، في الطبق المعدّ للتقديم أو في صحن سلطة كبير.
3. ضعي المايونيز والكريمة الحامضة وعصير الليمون والفلفل، حسب الرغبة، في وعاء، واخلطي المزيج لتحضير التتبيلة، ثمّ اسكبي التتبيلة فوق وعاء السلطة واتركي الخليط في البراد، إلى أن يحين موعد تقديمه.

لـ10 أشخاص

المقادير

- 6 شرحات من لحم البقر
- أوراق خسين من اختيارك
- 250 غ من ثمار البنادورة (الطماطم) البريّة المشطور كل منها إلى نصفين
- حبتا جزر مقطعتان إلى دوائر
- عودان من الكرفس مقطعان إلى دوائر
- 125 غ من البازيلا

تتبيلة الكريمة

- نصف كوب أو ما يعادل الـ125 غ من المايونيز
- نصف كوب أو ما يعادل الـ125 غ من الكريمة الحامضة
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- فلفل أسود طازج مطحون



نصيحة الطاهي:

اقلي لحم البقر مباشرة، قبل إضافته إلى الخضراوات، لتحصلي على أفضل مذاق، وليبقى محمّصاً حتّى موعد التقديم.

سلطة نودلز السلوفان

cellophane noodle salad

مدة الطهي: ٥ دقائق – مدة التحضير: ٣٠ دقيقة

المقادير

- 155 غ من نودلز السلوفان
- ملعقتان صغيرتان من زيت السمسم
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطازج المبشور
- 4 شرحات لحم بقر مقطّعة
- 500 غ من اللحم المفروم
- 15 غ من أوراق النعناع
- 15 غ من أوراق الكزبرة
- 8 أوراق من الخسّ
- 5 غ من الكراث الأحمر أو الذهبي المقطّع
- فليفلة حمراء مقطّعة
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملعقة كبيرة من صلصلة الصويا الخفيفة



طريقة التحضير

1. ضعي النودلز في وعاء واغمريها بالماء المغلي، اتركيها مدّة 10 دقائق، ثمّ صفيها من الماء.
2. سخّني الزيت في مقلاة على درجة حرارة عالية، ثمّ أضيفي الثوم والزنجبيل وقلبيهما مدة دقيقة. زيدي شرحات اللحم واللحم المفروم وقلبيها، مدة 5 دقائق، أو إلى أن ينضج اللحم.
3. صفي النعناع والكزبرة والخس والكراث والفليفلة والنودلز في الطبق المعدّ للتقديم، وأضيفي إليها اللحم المقلي وعصير الليمون وصلصلة الصويا.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي

تُعرف «نودلز السولفان» بـ«النودلز الشفافة» و«النودلز الدقيقة» و«الشعيرية» وهي مصنوعة من طحين حبوب «المانج». تكون هذه النودلز إمّا دقيقة كالشعيرية وإمّا مسطّحة كنودلز الـ«فاتو تشيني». وهي عادة قاسية وصعبة الكسر قبل غليها في الماء. من الأفضل أن تشتري الأنواع التي تأتي حزَماً، لتسهيل الأمر على نفسك.

سلطة **التافو**

tofu salad

■□□: مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 25 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي صلصة الصويا والزيت والزنجبيل وعصير الليمون والخلّ في وعاء صغير، وأضيفي إليها التافو، وحركي المكوّنات إلى أن يتغلّف التافو بها. غطّي الوعاء ودعيه ينقع، مدّة تتراوح بين 10 و15 دقيقة.
2. صفي الخس والبندورة (الطماطم) وبراعم البازيلا، أو الجرجير والجزر في وعاء. صفي التافو واحتفظي بالتتبيلة. أضيفي التافو إلى السلطة واخلطي المكوّنات ثمّ رشي بذور السمسم. زيدي باقي التتبيلة إلى الوعاء قبل تقديم السلطة.

لـ 4 أشخاص

المقادير

- 4 ملاعق كبيرة من صلصة الصويا
- ملعقتان صغيرتان من الزيت النباتي
- نصف ملعقة من الزنجبيل المبشور
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ملعقتان صغيرتان من الخلّ
- 500 غ من التافو المقطّع مكعبات
- خسّة واحدة مورّقة
- حبتا طماطم (بندورة) مقطّعتان شرحات
- 60 غ من براعم البازيلا أو الجرجير
- حبتا جزر مقطّعتان دوائر
- ملعقة كبيرة من بذور السمسم المحمّصة



نصيحة الطاهي:
تُعتبر هذه السلطة وجبة سهلة في الصيف، لا تحتاج إلا إلى الخبز الأبيض أو خبز الجاودار، لتصبح وجبة كاملة.

سلطة الحبوب bean salad

مدّة الطهي: 0 دقيقة - مدّة التحضير: 25 دقيقة

المقادير

- كوب من الفاصولياء الحمراء المعلّبة المغسولة والمجفّفة
- كوب من الحمص المعلّب المغسول والمجفّف
- كوب من لوبياء الحقل المعلّبة والمغسولة والمجفّفة
- كوب من اللوبياء الخضراء المسلوقة
- حبتا كوسا مسلوقتان ومقطّعتان طولياً
- حبة جزر مسلوقة ومقطّعة طولياً
- نصف كوب من الكستناء المجفّفة
- حبتا فليفلة حلوة مقطّعتان طولياً
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المقطّع
- ملعقة كبيرة من الريحان المقطّع
- نصف كوب من التتبيلة الإيطالية (صلصلة مكوّنة من الزيت والخلّ والثوم والصعتر البرّي)

طريقة التحضير

1. اخلطي الفاصولياء الحمراء والحمص ولوبياء الحقل واللوبياء الخضراء والكوسا والجزر والكستناء والفلفل الحلو والبقدونس والريحان والتتبيلة الإيطالية في وعاء كبير.
2. اخلطيها جيّداً، ثمّ ضعيها في البرّاد مدة تتراوح بين 4 و6 ساعات، ثمّ أعيدي خلطها قبل تقديمها. تُقدّم باردة.

لـ6 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يمكنك من باب التغيير، أن ترشي على هذه السلطة، خليط اللبن والخردل، عوضاً عن التتبيلة الإيطالية.

سلطة الفطر والفلفل الحلو

mushroom and pimento salad

■□□ مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. اخلطي عصير الليمون والخلّ الأحمر والخلّ الأبيض والثوم والريحان والبقدونس والزيت، إلى أن تمتزج المكوّنات في وعاء متوسط الحجم.
2. أضيفي الفلفل الحلو والفطر. غطّي السلطة ودعيها في البرّاد، مدة 3 ساعات. تُقدّم باردة، باعتبارها طبقاً ثانوياً.

لـ4 أشخاص

المقادير

- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ الأحمر
- ملعقتان كبيرتان من الخلّ الأبيض
- فصان مهروسان من الثوم
- ملعقة كبيرة من الريحان المقطّع
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطّع
- ملعقتان كبيرتان من زيت العصفر
- 8 حبّات فلفل حلو مقطّعة طولياً
- كوب من الفطر المقطّع



نصيحة الطاهي:

هذه السلطة ممتازة عندما تُقدم إلى جانب اللحم المشوي.

سلطة الكوسا zucchini salad

مدّة الطهي: ٥ دقيقة - مدّة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي الكوسا والبصلة في وعاء.
2. ضعي الشبث والبقدونس والثوم والخلّ والزيت وعصير الليمون والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في وعاء، واخلطي المكوّنات لتحصلي على التتبيلة، ثم اسكبيها على الكوسا واخلطيها، ثم غطّي الوعاء ودعيه في البرّاد، مدة ساعة على الأقلّ، قبل تقديم الطّعام.

لـ8 أشخاص

المقادير

- 6 ثمرات كوسا مقطّعة طولياً قطعاً دقيقة
- بصلة واحدة مقطّعة

تتبيلة الأعشاب الطازجة

- ملعقتان كبيرتان من الشبث المقطّع الطازج
- ملعقة كبيرة من البقدونس المقطّع الطازج
- فص مهروس من الثوم
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من الخلّ الأبيض
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- فلفل أسود مطحون طازج



نصيحة الطاهي:

يمكن إكمال هذا الطبق بالبطاطا المسلوقة، وتتبيله بمايونيز الطرخون.

سلطة الطماطم (البنادورة) البلسمية

balsamic tomato salad

مدة الطهي: 0 دقيقة - مدة التحضير: 10 دقائق

طريقة التحضير

1. ضعي الطماطم (البنادورة) والجبنة والبصل والريحان في وعاء واخلطي المكونات.
2. ضعي السكر والخلّ والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في قنينة، ثمّ أغلقيها وهزيها وحركيها، بقوّة، لتحصلي على التتبيلة. اسكبي التتبيلة فوق الطماطم (البنادورة) واخلطي جيداً. غطي السلطة لتنتقع في حرارة الغرفة، مدة 20 دقيقة قبل تقديمها.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 4 حبّات طماطم (بنادورة) مقطعة دائرياً
- 125 غ من جبنة الفيتا المقطّعة
- نصف بصلة حمراء، مقطّعة
- 3 ملاعق كبيرة من الريحان الطازج

تتبيلة البلسمية

- ملعقة كبيرة من السكر الأسمر
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من الخلّ البلسمي
- فلفل أسود مطحون طازج



نصيحة الطاهي:

إذا كنت تفضلين نكهات أقوى، استعيضي عن جبنة الفيتا بجبنة الكممبر، واستعملي في التتبيلة زيت زيتون جيّد النوعية، وزيدي إليه الثوم وأوراق الصعتر الطازجة.

سلطة البطاطا الدافئة

warm potato salad

مدة الطهي: 7 دقائق – مدة التحضير: 5 دقائق

المقادير

- 500 غ من حبات البطاطا الصغيرة

تتبيلة الخردل

- ملعقتان كبيرتان من الخردل
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس الطازج المقطّع
- ملعقتان كبيرتان من زهر الكبر المقطّع
- فص مهروس من الثوم
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. اسلقي البطاطا في الماء المغلي إلى أن تصبح طرية، وصفيها جيّداً وضعيها في وعاء يحتفظ بحرارة ما فيه.
2. ضعي الخردل والبقدونس والكبر والثوم وعصير الليمون والفلفل الأسود في وعاء، واخلطي المزيج لتحضير التتبيلة، ثمّ اسكبي التتبيلة فوق البطاطا الدافئة، وامزجي المكوّنات. قدّمي الطبق مباشرة.

لـ4 أشخاص



نصيحة الطاهي:

يشكّل كوب الماء المثلج أو المعدني شراباً منعشاً إلى جانب السلطة عامة. يمكنك تزيين السلطة بقطع الليمون الحامض أو البرتقال، لجعلها ألذّ.

سلطة البطاطا الساخنة

hot potato salad

■□□ | مدّة الطهي: 16 دقيقة - مدّة التحضير: 20 دقيقة

طريقة التحضير

1. شقي جوانب ثمرات البطاطا بسكين حادّ.
2. ضعي حبات البطاطا في المايكروايف، في درجة حرارة عالية، مدة 5 دقائق، ثمّ اقلبي البطاطا واطهيها مدة تتراوح بين 3 و5 دقائق أخرى، أو إلى أن تنضج البطاطا. ضعيها جانباً إلى أن تصبح حرارتها مقبولة للإمساك بها، ثمّ انزعي القشرة وقطّعي البطاطا إلى مكعبات بعرض 1 سنتم ونصف.
3. ضعي البصل واللحم في المايكروايف وغطي المكونات. ثمّ دعيها تطهى على حرارة عالية مدة 3 دقائق. قلبي المكونات ثمّ اطهيها مدة دقيقتين.
4. أضيفي طحين الذرة والمرق والخلّ وغطي المزيج ودعيه، على النار، مدة دقائق. أضيفي الخردل والكريمة والبطاطا واخلطي المزيج. غطي الخليط ودعيه يطهى على درجة حرارة معتدلة، دقيقتين أو إلى أن يصبح ساخناً. أضيفي الفلفل الأسود إلى المزيج، للتنكيه وانثري الثوم المعمّر. قدّمي الطبق دافئاً.

لـ6 أشخاص

المقادير

- 4 حبّات بطاطا حمراء القشرة بوزن 750غ تقريباً
- بصلة واحدة مقطّعة
- شريحتا لحم بقر مقطّعتان
- ملعقتان كبيرتان من طحين الذرة
- كوب واحد أو ما يعادل 250 مل من مرق الخضراوات
- ربع كوب أو ما يعادل 60 مل من خلّ التفاح أو الطرخون
- ملعقة كبيرة من الخردل
- ثلث كوب أو ما يعادل 90 مل من الكريمة المزدوجة
- فلفل أسود مطحون طازج
- ثوم معمّر مقطوف طازج



نصيحة الطاهي:

يُعتبر هذا الطبق مناسباً لبوفيه السلطات وإلى جانب اللحم المشوي. استخدمي البطاطا البيضاوية الشكل فهي الأفضل للطهي في المايكروويف.

سلطة الخضراوات المشوية

roasted vegetable salad

■■□ | مدّة الطهي: 35 دقيقة – مدّة التحضير: 30 دقيقة

المقادير

- 3 بصلات من الشمرة مقطّعة شرحات
- ثمرتان من البطاطا الحلوة مقشرتان ومقطعتان
- 12 بصلة كراث مقشّرة
- زيت زيتون
- ملعقة كبيرة من بذور الكمون
- 315 غ من اللوبياء المسلوقة
- 185 غ من أوراق الرشاد
- 155 غ من جبنة الفيتا المقطّعة
- كمية تتراوح بين ملء ملعقتين وثلاث ملاعق كبيرة من الخلّ
- فلفل أسود مطحون طازج

طريقة التحضير

1. ضعي الشمرة والبطاطا الحلوة والكراث في صينية للخبز مخصصة للفرن (الصورة أ)، ثمّ رشي الزيت عليها. انثري بذور الكمّون (الصورة ب) وأدخليها الفرن على حرارة 180 درجة مئوية، مدة تتراوح بين 30 و35 دقيقة، أو إلى أن تصبح الخضراوات طرية وذهبية، ثمّ ضعيها جانباً لتبرد ما يقارب الـ10 أو 15 دقيقة أو إلى أن تصبح الخضراوات دافئة.
2. صفي الخضراوات في طبق التقديم، وأضيفي اللوبياء والرشاد والجبنة والخل والفلفل الأسود، حسب الرغبة، واخلطي جيّداً.

لـ4 أشخاص

نصيحة الطاهي:

الكراث المستعمل في الوصفة هو الكراث الفرنسي. يمكن استخدام الكراث الأحمر أو الأصفر أو بصل التخليل، إذا أردت.


أ


ب

سلطة

salad of roast tomatoes

الطماطم (البنادورة) المشوية

مدة الطهي: 30 دقيقة – مدة التحضير: 15 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي الطماطم (البنادورة) والثوم في صينية (الصورة أ) ورشي عليها الفلفل الأسود والزيت حسب الرغبة (الصورة ب)، وضعيها في الفرن على حرارة 180 درجة مئوية، مدة 30 دقيقة، أو إلى أن تصبح الطماطم (البنادورة) طرية وذهبية اللون (الصورة ج) ثمّ أخرجيها ودعيها لتبرد.
2. رتبي أوراق الخس والفيتا والفليفلة والطماطم والثوم بطريقة أنيقة في صحون التقديم.
3. اخلطي الخلّ ومعجون الطماطم (البنادورة) والصلصة الحارّة والفلفل الأسود في قنينة. ثمّ أغلقيها وهزيها وحركيها جيداً، لتحضير التتبيلة، ثمّ اسكبي التتبيلة فوق السلطة وقدميها مباشرة.

لـ4 أشخاص

المقادير

- 6 حبّات طماطم (بنادورة) إيطالية مشطور كل منها نصفين
- 8 فصوص مهروسة من الثوم
- فلفل أسود مطحون طازج
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 315 غ من أوراق الخسّ المتناسقة
- 185 غ من جبنة الفيتا المقطّعة
- فليفلة حمراء أو صفراء مقطّعة شرحات

لتبيلة التانغي

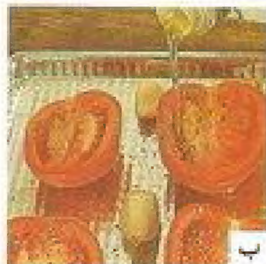
- 3 ملاعق كبيرة من الخلّ الأحمر
- 3 ملاعق كبيرة من معجون الطماطم (البنادورة)
- 3 قطرات من صلصلة حارّة

نصيحة الطاهي:

إنّ نكهة الطماطم (البنادورة) المشوية المميزة رائعة المذاق إلى جانب جبنة الفيتا اللاذعة المذاق في هذه السلطة.



أ



ب



ج

سلطة الخضراوات الدافئة

warm vegetable salad

■■□ مدّة الطهي: 11 دقيقة - مدّة التحضير: 30 دقيقة

طريقة التحضير

1. ضعي زيت الزيتون والخلّ والصعتر والسكر والفلفل الأسود، حسب الرغبة، في قنينة، وأغلقيها ثمّ هزّيها وحركيها جيداً لتحضير التبيلة ودعيها جانباً.
2. سخني ملء ملعقتين صغيرتين من الزيت النباتي، في مقلاة، على درجة حرارة مرتفعة، وأضيفي البندق (الصورة أ) وقلبيه مدة 3 دقائق ثمّ ضعيه جانباً. سخني الزيت الباقي في المقلاة وأضيفي إليه البصل (الصورة ب) وقلبيه مدة 3 دقائق أو إلى أن يصبح ذهبي اللون.
3. أضيفي الجزر والكوسا واللوبياء (الصورة ج) والفطر والفليفلة الحمراء والخضراء والبصل الأخضر والهليون واقلي المكوّنات، مدّة ٥ دقائق.
4. اخلطي الخضراوات والبندق وأضيفي التبيلة إليها، وحركي المزيج، ثمّ قدمي السلطة دافئة.

لـ4 أشخاص

المقادير

- ملعقة كبيرة من الزيت النباتي
- 125 غ من البندق المسلوق
- بصلتان مفرومتان
- جزرتان مقطعتان إلى دوائر
- حبتا كوسا مقطّعتان
- 155 غ من اللوبياء
- 4 حبات فطر مقطعة شرحات
- حبة من الفليفلة الخضراء مقطّعة شرحات
- حبة من الفليفلة الحمراء مقطّعة شرحات
- ٥ أغصان من البصل الأخضر المقطّع
- 250 غ من قضبان الهليون مشطور كل منها نصفين

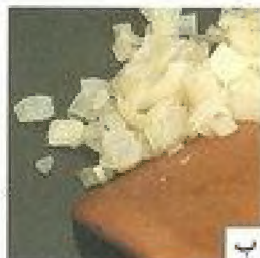
تبيلة الصعتر بالخل

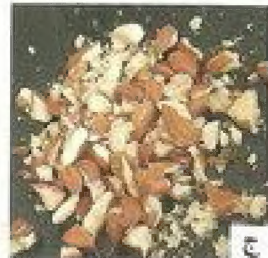
- ثلث كوب أو ما يعادل 90 مل من زيت الزيتون
- ربع كوب أو يعادل 60 مل من الخلّ الأحمر
- ملعقة كبيرة من الصعتر المقطّع الطازج
- ملعقة كبيرة من السكر
- فلفل أسود مطحون طازج

نصيحة الطاهي:

إن مقلاة ثخينة (مسمّكة) مصنوعة من فولاذ الكربون ستعطي لوصفتك نتائج أفضل مما تعطيه المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أو الفولاذ الذي لا يصدأ.


أ


ب


ج